



11月 献立表

平成 27 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標:感謝の気持ちを込めて食べましょう。 練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	ひとくちメモ				
				血や肉になる	血や肉になる	働く力になる	働く力になる	体の調子を整える	体の調子を整える						
2	月	○	まいたけご飯 ごま和え 厚揚げの吹き寄せ	鶏肉ひき肉 油揚げ 鶏肉モモ 生揚げ 牛乳	鶏肉ひき肉 油揚げ 鶏肉モモ 生揚げ 牛乳	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ぎんなん	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ぎんなん	にんじん さやえんどう ごぼう さやいんげんしょうが 舞茸 キャベツ もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ にんにく	にんじん さやえんどう ごぼう さやいんげんしょうが 舞茸 キャベツ もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 Kcal 25.8 g 21.4 g 2.7 g	厚揚げの吹き 寄せにぎん なんを使っ ています。			
4	水	○	サーモンクリームスパゲティ ひじきサラダ	ベーコン ベにざけ ロースハム 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ クリーム ひじき	ベーコン ベにざけ ロースハム 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ クリーム ひじき	マカロニ・スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 バター 米ぬか油	マカロニ・スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 バター 米ぬか油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー もやし きゅうり ホールコーン	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 28.1 g 26.8 g 2.4 g	紅鮭の角切 りを使いま す。			
5	木	○	ご飯 ぶりの照り焼き・野菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁	ぶり かつお節 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	ぶり かつお節 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ	にんじん しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 26.5 g 19.8 g 2.7 g	ぶり40gは56 円です。			
6	金	○	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー ミルクゼリー オレンジソースがけ	豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム パールアガー	豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム パールアガー	精白米 薄力粉 バター 上白糖 中ざら糖 コーンスターチ 米ぬか油	精白米 薄力粉 バター 上白糖 中ざら糖 コーンスターチ 米ぬか油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム レモン グリーンピース キャベツ ホールコーン 温州蜜柑缶詰	にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム レモン グリーンピース キャベツ ホールコーン 温州蜜柑缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	725 Kcal 21.1 g 24.4 g 2.6 g	みかんの日の ふれあい給食 です。			
9	月	○	ブルコギ丼 中華スープ	豚肩肉 豚骨 絹ごし豆腐 牛乳	豚肩肉 豚骨 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油	精白米 押麦 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん たら テンゲンサイ 玉葱 もやししょうが にんにく りんご 干し椎茸 たけのこ	にんじん たら テンゲンサイ 玉葱 もやししょうが にんにく りんご 干し椎茸 たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 Kcal 23.2 g 17.7 g 3.2 g	ブルコギは韓 国料理です。			
10	火	○	ご飯 豆腐のまご揚げ・いそかあえ 五目みそ汁	鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 焼きのり	鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 焼きのり	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつなしょうが 玉葱 もやし ぶなしめじ ねぎ	にんじん こまつなしょうが 玉葱 もやし ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 24.6 g 21.3 g 2.9 g	いそかあえは きざみのりをま ぶします。			
11	水	○	黒砂糖コッペパン きのこのキッシュ ジュリエヌスープ・果物(ラ・フランス)	ベーコン 大豆(水煮) たまご 牛乳 クリーム ビザチーズ	ベーコン 大豆(水煮) たまご 牛乳 クリーム ビザチーズ	黒砂糖コッペパン 米ぬか油	黒砂糖コッペパン 米ぬか油	にんじん 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ 西洋なし	にんじん 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ 西洋なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 25.6 g 29.5 g 3.7 g	ラ・フランスは 山形県の特産 品です。			
12	木	○	えびピラフ ABCマカロニスープ さつまいもとりんごの重ね煮	むきえび 鶏肉 牛乳	むきえび 鶏肉 牛乳	精白米 マカロニ・スパゲティ さつまいも 上白糖 バター 米ぬか油	精白米 マカロニ・スパゲティ さつまいも 上白糖 バター 米ぬか油	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 マッシュルーム セロリー ホールコーン りんご 干しぶどう	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 マッシュルーム セロリー ホールコーン りんご 干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 20.7 g 14.0 g 2.2 g	ABCマカロニ スープは人気メ ニューの1つで す。			
13	金	○	山路ご飯 鮭のもみじ焼き はんぺんのすまし汁	鶏肉 油揚げ しろさけ 削り節 はんぺん 牛乳 りしりこんぶ	鶏肉 油揚げ しろさけ 削り節 はんぺん 牛乳 りしりこんぶ	精白米 もち米 上白糖 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型)	精白米 もち米 上白糖 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん こまつな ぶなしめじ 干し椎茸 えだまめ 玉葱 ねぎ	にんじん こまつな ぶなしめじ 干し椎茸 えだまめ 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 Kcal 26.3 g 22.4 g 2.8 g	はんぺんは紅 白を使い七五 三の祝い膳と しました。			
16	月	○	雑穀ご飯 小松菜のかまぼこあえ 里芋と鶏肉の煮物	かまぼこ 鶏肉 削り節 牛乳	かまぼこ 鶏肉 削り節 牛乳	精白米 古代米 さといも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま	精白米 古代米 さといも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま	こまつな にんじん さやいんげん しょうが ねぎ もやし 玉葱	こまつな にんじん さやいんげん しょうが ねぎ もやし 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 23.7 g 14.0 g 2.6 g	古代米の黒米 と赤米をつか います。			
17	火	○	鶏ごぼうご飯 おひたし むらくも汁	鶏肉 油揚げ 削り節 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布	鶏肉 油揚げ 削り節 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布	精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう グリーンピース キャベツ ねぎ	にんじん こまつな ごぼう グリーンピース キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 23.0 g 14.1 g 2.9 g	むらくも汁は溶 き卵を使い雲 の様に見立 てます。			
18	水	○	きのこごはん 鯖のゆずみそかけ 豆腐のくず汁	油揚げ まさば 白みそ 削り 節 絹ごし豆腐 牛乳 焼きのり	油揚げ まさば 白みそ 削り 節 絹ごし豆腐 牛乳 焼きのり	精白米 もち米 三温糖 ぐずでん粉	精白米 もち米 三温糖 ぐずでん粉	にんじん こまつな ぶなしめじ まいたけ 干し椎茸 ゆず えのきたけ しょうが ねぎ だいこん	にんじん こまつな ぶなしめじ まいたけ 干し椎茸 ゆず えのきたけ しょうが ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g	ゆずの香はま さに冬におい です。			
19	木	○	ホイコーロー丼 茎わかめのサラダ	豚肩肉 赤みそ 牛乳 くわわかめ	豚肩肉 赤みそ 牛乳 くわわかめ	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ もやし だいこん	にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 Kcal 20.3 g 17.9 g 3.1 g	練馬産のキャ ベツを30kg使 います。			
20	金	○	パエリア ポトフ アップルマフィン	むきえび いか 豚肉 ウィンナー いんげんまめ たまご 牛乳 プロセスチーズ	むきえび いか 豚肉 ウィンナー いんげんまめ たまご 牛乳 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも プレミックス粉 上白糖 米ぬか油 バター	精白米 じゃがいも プレミックス粉 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー 玉葱 にんにく マッシュルーム セロリー 干しぶどう りんご しょうが	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー 玉葱 にんにく マッシュルーム セロリー 干しぶどう りんご しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 21.8 g 21.3 g 3.3 g	アップルマフ ィンは学芸会 頑張ったご褒 美です。			
25	水	○	ご飯 わかさぎの南蛮漬け ブロッコリーのおひたし・青菜のスープ	かつお節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかさぎ	かつお節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかさぎ	精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油	精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油	ブロッコリー にんじん しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	ブロッコリー にんじん しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 Kcal 22.9 g 17.9 g 2.5 g	わかさぎは7.8 cmの物を1人2 尾です。			
26	木	○	ご飯 焼きほっけ・きんぴられんこん みぞれ汁	ほっけ開き 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	ほっけ開き 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	精白米 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん なめこ	にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 29.7 g 18.9 g 2.6 g	ほっけは40g82 円です。高い ですね。			
27	金	○	レモンシュガートースト グリーンサラダ 森のシチュー	鶏肉 牛乳	鶏肉 牛乳	食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター	食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター	にんじん ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ ホールコーン	にんじん ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 Kcal 23.2 g 29.4 g 2.6 g	シュガーはグラ ニュー糖の方 がよいかも...			
30	月	○	五目あんかけ焼きそば わかめともやしのスープ	豚肉 いか むきえび うずら卵 豚肩肉 牛乳 カットわかめ	豚肉 いか むきえび うずら卵 豚肩肉 牛乳 カットわかめ	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油	にんじん にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし しょうが ねぎ	にんじん にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 30.3 g 20.7 g 4.1 g	中華丼のめん バージョンで す。			
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンC mg	食物繊維	食塩相当	
南町小11月平均				626	24.6	20.6	345	2.1	246	0.28	0.47	15	4.5	2.9	
学校栄養基準				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。
* 11月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

しょくじのまえのあいさつは?

しょくじのまえの あいさつは、「いただきます」ですね。「いただきます」には、しょくじが できることへの かんしゃのきもちが、こめられて います。

わたしたちが いきていけるのは、 たべものになった、どうぶつや しょくぶつ のいのちを いただいている おかげです。

たべものから たいせつな いのちを いただけることに、「ありがとう」の きもちを こめて、「いただきます」の あいさつを しましょう。



食事のあとのあいさつは?

食事のあとのあいさつは、「ごちそうさま」ですね。「ごちそうさま」には、食事が出来上がるまでに関わった、たくさんの人々へのかんしゃの気持ち、こめられています。

食事は、食材を育てる、運んで 売る、料理する人などさまざまな 人々が関わっているおかげで、でき ています。

関わった人々の笑顔や熱意を 理解し、かんしゃの気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつを しましょう。

